

令和6年度

門司区版



ケア・トランポリン 教室



1人用の手すりつきトランポリンを用いて、4人1組で順番に行います。
骨密度や筋力 UP、脳の活性化、呼吸機能を高めるなどの運動効果があります。
ぜひ参加しませんか？

対象者：18歳以上の市民

※人工関節置換術後や、めまいの症状がある方は参加できない場合があります。
事前にかかりつけ医にご相談ください。

回数：21回

| 会場 | 実施期間 | 曜日 | 時間 | 定員 |
|-------------|----------------|----|---------------|-----|
| 白野江市民センター | 7月31日 ~ 12月25日 | 水 | 13:30 ~ 15:00 | 24名 |
| 古城市民サブセンター | 8月1日 ~ 12月19日 | 木 | 14:00 ~ 15:30 | 12名 |
| 新門司地域交流センター | 8月1日 ~ 12月26日 | 木 | 10:00 ~ 11:30 | 24名 |
| 伊川市民サブセンター | 8月2日 ~ 12月20日 | 金 | 13:30 ~ 15:00 | 24名 |
| 老松市民センター | 8月6日 ~ 1月7日 | 火 | 10:00 ~ 11:30 | 24名 |
| 丸山市民センター | 8月6日 ~ 1月21日 | 火 | 13:30 ~ 15:00 | 12名 |
| 清見市民センター | 8月7日 ~ 12月25日 | 水 | 12:45 ~ 14:15 | 24名 |
| 西門司市民センター | 8月7日 ~ 1月15日 | 水 | 14:00 ~ 15:30 | 24名 |

※申込多数の場合、抽選

※参加費無料


申込期間：令和6年6月15日（土）～6月30日（日）消印有効

申込方法：往復はがき または 電子申請

※おひとり1年度につき1か所まで。現在参加中の方は申込不可。

| 往信の宛名面 | 返信の内容面 | 返信の宛名面 | 往信の内容面 |
|---|------------------------|----------------------------------|--|
| 〒802-0014 往信 小倉北区砂津 1丁目5-26-201 日本ケア・ トランポリン協会 | この面は、何も記入 しないでください。 | 郵便番号 返信 参加者のご住所 参加者のお名前 | 1. 希望会場 2. 郵便番号・住所 3. 名前(フリガナ) 4. 年齢 5. 電話番号 |

電子申請



【申し込み・問い合わせ先（実施機関）】

〒802-0014 北九州市小倉北区砂津1丁目5-26-201
一般社団法人 日本ケア・トランポリン協会
TEL：093-511-6234

【主催】 北九州市認知症支援・介護予防センター TEL：093-522-8765